

Un estudio realizado por la Universidad de Massachusetts Amherst sugiere que la respuesta emocional de un sujeto despu de un acontecimiento traumico disminuye significativamente si permanece despierto tras el evento ya que el sueo consolida la respuesta emocional negativa.

Los investigadores creen que esta respuesta tiene sentido desde el punto de vista de la evolucion ya que ser una forma de preservar la supervivencia de nuestros ancestros. Al conservar la memoria y emociones negativas de situaciones que ponen en riesgo la vida evitan vivir estas situaciones en el futuro.

En el estudio se mostraban escenas en una pantalla de ordenador que los participantes, 106 sujetos de 18 a 30 a os de edad, ten que valorar como alegres o tristes adem de valorar su propia respuesta, de tranquilidad o intranquilidad/excitacion. Los resultados mostraron que la respuesta emocional a esas escenas vistas por segunda vez era mucho menor y los participantes las valoraban como menos preocupantes si habn permanecido despiertos despu de haberlas visto la primera vez que si habn dormido.

<http://www.psychologicalscience.org/index.php/news/releases/study-finds-that-sleep-selectively-preserves-emotional-memories.html>

<http://www.psychologicalscience.org/index.php/news/releases/study-finds-that-sleep-selectively-preserves-emotional-memories.html>

Baran B, Pace-Schott E.F, Ericson C, Spencer R. M. C. Processing of Emotional Reactivity and Emotional Memory over Sleep. Journal of Neuroscience 2012, 32(3):1035-1042.